

ほけんだより 6月

〈今月のほけんもくひょう〉

歯と口の健康について 考えよう

明石小学校ほけんしつ R元・6

6月4日～10日は歯の健康週間です。「歯ならみがいてるよ～」という人も、きちんとした知識をもってみがいているかどうかで、はみがきの効果もかわってきます。今月は、自分の歯と口の健康について考えましょう。

むし歯がない人はどんな生活をしているの？

6/4～6/10は歯と口の健康週間。
ピカピカで健康な歯を守ろう！

むし歯ゼロさんの歯みがきは？

- 鏡を見ながらみがく
- 毛先の広がっていない歯ブラシでみがく
- 鉛筆の持ち方で、力を入れすぎない
- 歯と歯のあいだ、歯と歯ぐきのあいだ、奥歯のみぞ、生えかけの歯を特によくみがく
- 歯に毛先をあてて、1本ずつ小さくチョコチョコ動かす
- チョコチョコ

むし歯になる危険度は？

スタート

- 甘いものが好き → 1口30回以上かんで食べる
- おやつを食べる回数が多い → ねる前はていねいに歯をみがく
- 歯ブラシは開いたら取りかえる → 歯みがきは1分くらいで終わっちゃおう

危険度 10%	危険度 50%	危険度 80%
ほとんど安心。でも油断しないで。これからもしっかり歯をみがこう	少し気をつけるだけでむし歯の危険度は減らせるよ	もっと歯にいい生活を心がけて。ねる前はしっかり歯をみがこう

むし歯ゼロさんの食べ方は？

- むし歯になりにくいおやつを選ぶ
- おやつは決まった時間に食べる
- ジュースよりお茶や水を飲む
- よくかんで食べる

甘くて歯にくっつきやすいものはダメ

だらだら食べ続けないよ

ひとくち30回以上

食中毒の菌はココに潜んでいます

- 気づかれないケースも多いのですが、食中毒は家庭でも発生しています。
- キッチンで注意したいのはココ**
肉や魚などの食材のほか、食器洗い用のスポンジや、シンク、まな板、ふきは食中毒の原因になる菌が付着しやすいと言われています。
- 手洗いにも注意**
菌がついた手で調理したりあちこち触れたりすれば、菌を広げてしまいます。手洗いもしっかり。
- 加熱でやっつける**
ついてしまっても中心まで十分に加熱すれば、多くは殺菌できます。

生活習慣について

☆人はなぜねむらないといけなの？

夜ふかして、朝起きるのがつらい。。なんてことはありませんか？でも、なぜ眠らないといけなの？

1964年、アメリカの高校生が、眠らないとどうなるのか？という実験をして、11日間眠らなかった記録があるそうです。眠らない日が続くにつれてイライラしたり、落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したりまぼろしをみたり・・・。

脳は、体の中でももっともエネルギーをつかうところです。休ませない(眠らない)で使い続けると、壊れてしまいます。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。